



Préparations Naturelles Peu Préoccupantes

Les préparations: recettes

AVERTISSEMENT:

Je n'aborderai, dans ce document, que les recettes de préparations simples, susceptibles d'être reconnues dans le cadre des « Préparations Naturelles Peu Préoccupantes (PNPP) », c'est à dire celles destinées à paraître dans le journal officiel dans le cadre de leur reconnaissance et à être versées dans le domaine public, et donc pouvant être réalisées par « l'utilisateur final ».

- 1- Les Produits Végétaux Fermentés (de type « purin d'orties »)*
- 2- Les infusions et décoctions (appelées parfois tisanes)*
- 3- Les extraits purs de plantes*
- 4- Les poudres de plantes*
- 5- Autres préparations*

1- Les Produits Végétaux Fermentés (de type « purin d'orties »

Ils sont réalisés à partir de végétaux, frais ou secs, et d'eau.

Quelles que soient les plantes employées, un Produit Végétal Fermenté se confectionne traditionnellement selon la recette basique suivante:

- *1 kg de végétaux frais ou 200 à 250 g de végétaux séchés (selon les plantes; les rapports plantes fraîches / plantes sèches sont les mêmes que pour les plantes médicinales; les plantes fraîches semblent être plus appropriées à ce type de préparation).*
 - *10 litres d'eau (de pluie de préférence; de source ou de nappe si elle est de bonne qualité; du réseau: dans ce cas, soutirer l'eau 10-12 heures auparavant afin de permettre l'évaporation du chlore. Le P.H de l'eau (ph optimal: 7) a moins d'importance pour la confection du produit que lors de son emploi au final).*
- 1. Broyer les végétaux le plus finement possible (situation optimale pour une meilleure fermentation: les végétaux ne devraient occuper plus de la moitié du volume du contenant; si c'était le cas, préférer une quantité moindre de végétaux au profit de la qualité de fermentation; je recommande, pour ma part, pour un broyage « ordinaire », 700 g de végétaux pour 10 l d'eau).*
 - 2. Les disposer dans un récipient qui ne soit pas métallique (sauf s'il s'agit d'inox). (On a longtemps dit que les « purins de plantes » étaient issus d'une fermentation anaérobie, c'es dire sans apport d'air. En réalité, ce type de fermentation permet de conserver l'ortie dans des conditions optimales pour qu'elle soit consommée mais en aucun cas pour permettre de « fabriquer » du purin*

d'orties. Il faut donc veiller à laisser toujours un peu d'air pour permettre aux bactéries et autres levures de faire leur oeuvre. De la même façon, si l'on devait éliminer l'air d'un tas de compost, on conserverait les déchets végétaux quasiment dans l'état dans lequel on les y a mis !!!).

3. Recouvrir d'eau (celle-ci doit être à une température comprise entre 15 et 30 °C afin de permettre un bon démarrage de la fermentation; si ce n'est pas le cas, ajouter de l'eau chaude; le mélange ne doit, cependant, pas dépasser 30 °C).
4. Brasser (« dynamiser ») le mélange quotidiennement (situation optimale: quand cela est possible, le brassage 2 fois par jour est souhaitable et améliore sensiblement la qualité de la fermentation et atténue la « putréfaction » partielle du produit. A noter: dans les premiers jours, les végétaux ont tendance à remonter à la surface; le brassage permet leur dispersion et d'améliorer l'homogénéité du mélange).
A compter du 2ème, 3ème ou 4ème jour (en fonction des conditions météo), le brassage du mélange fait apparaître une mousse de plusieurs centimètres d'épaisseur (comparable à celle de la bière par exemple). Plus la mousse augmente avec le temps, plus la fermentation est importante; quand la mousse devient moins intense, le pic de fermentation est dépassé sans toutefois que celle-ci soit achevée.
5. Quand le processus de fermentation est terminé, filtrer finement (sans excès) le mélange avec un tamis, de la toile de jute, un drap etc....puis laisser reposer pour éliminer (au moins partiellement) l'oxygène dissous dans le produit par l'opération de filtrage.
Pour savoir quand la fermentation est terminée:
 - à l'oeil nu, les déchets végétaux « descendent » vers le fond du contenant, la mousse n'apparaît plus lors du brassage, et, si l'on attend 24 heures supplémentaires, une fine pellicule apparaît à la surface du mélange;
 - plus scientifiquement, plus le PH du mélange diminue et plus l'électro-conductivité augmente, plus la fermentation est intense. Lorsque le PH et l'électro-conductivité se stabilisent, on atteint le pic de fermentation; quand le PH commence à augmenter et que l'électro-conductivité baisse, il est temps de filtrer et conditionner le produit. (A titre d'exemple, le purin d'orties « final » doit avoir un PH compris entre 5 et 6 et une électro-conductivité moyenne de 2,5)
6. Conditionner le produit: en laissant couler à « petits filets » afin de limiter l'oxygène dissous (cause de re-démarrage de la fermentation) dans des contenants opaques (limitant le passage de la lumière), non métalliques, avec le minimum d'air et à une température stable (les ennemis des produits végétaux fermentés sont la lumière, l'air, l'agitation et les chocs thermiques, c'est à dire les changements brusques de températures. A noter que les « bidons » en plastique, s'ils sont étanches, ne sont pas hermétiques aux échanges gazeux). Dans ces conditions, le produit peut se conserver jusqu'à 1 an avant ouverture, 2 à 3 mois une fois entamé. Pour des petites quantités, la conservation est optimale dans les mêmes conditions que le vin: dans des bouteilles en verre (étiquetées !), sans air, dans une cave...à vins ! (la durée de vie dans ces conditions est de 2 à 3 ans). Pour anecdote, les extraits végétaux fermentés peuvent se conserver au congélateur...Toutefois, la décongélation favorise la reprise de la fermentation et contraint à un emploi immédiat ou à un délai d'attente avant tout re-conditionnement).

N.B: Les producteurs professionnels commencent à bien maîtriser les problèmes de stabilité et de conservation des Produits Végétaux Fermentés en s'inspirant de la vinification et de la conservation du vin. Toutefois, les extraits végétaux fermentés sont soumis à plusieurs types de fermentation (lactique, alcoolique...)...Ainsi a-t-on découvert récemment que le purin d'orties contenait (en faible quantité) de l'alcool éthylique issus des sucres de la plante !